

Kursprogramm 2023 - 2024
Landfrauen Wynigen - Rumendingen



Neu: Anmeldung via Homepage oder per Telefon

Spannende Kurse des Landfrauenvereins

Wynigen - Rumendingen warten auf

Dich!



1

Abendwanderung mit Bräteln

Von vier Richtungen her besteigen wir gemeinsam den Wyniger Hausberg „Chnubel“ und geniessen anschliessend unsere feinen, von jedem selbst mitgebrachten Grilladen und Beilagen

Datum/Zeit: Donnerstag, 31. August 2023

Treffpunkt: Wynigen Kirchenparkplatz: 18.30 Uhr
Kappelen bei Lädeli Beizli: 18.45 Uhr
Rüedisbach Parkplatz Ueli Ledermann: 19.00 Uhr
Ferrenberg Parkplatz wilder Mann: 19.30 Uhr

Mitbringen: mariniertes Fleisch, Beilagen, Teller, Besteck

Kosten: Freiwilliger Beitrag für Kaffee & Kuchen, Getränke können vor Ort gekauft werden

2

Süsse Kunst - Tortenkurs

Nach einem Willkommensdrink werdet Ihr zwei kleinere Torten fertigstellen können. Es wird gezeigt, wie Ihr eure süssen Kreationen einzigartig dekorieren könnt. Einfache Tricks die Ihr ganz leicht zu Hause nach machen könnt. Wie heisst es so schön, das Auge isst mit.

Leitung: Team der Confiserie Neuhaus, Oberburg

Datum/Zeit: Mittwoch, 20. September 2023 um 17.00 - 20.00 Uhr

Kursort: Backstube in der Confiserie Neuhaus GmbH, 3414 Oberburg

Mitbringen: Schürze, Tortenplatte drehbar, Spachtel (Falls vorhanden, ansonsten sind wir ausgerüstet)

Kosten: CHF 45.- inklusive 2 Torten & Willkommensdrink

3

Für alle Männer, die kochbegeistert sind oder es noch werden möchten

Ihr werdet mit den grundlegenden Vorbereitungs- und Kocharten, Handgriffen und Küchentipps vertraut gemacht. Ihr bereitet jeden Abend ein 3 Gang Menü zu, das Ihr zu Hause leicht nachkochen könnt.

Leitung: Regina Zurflüh, Wynigen

Datum/Zeit: Immer mittwochs: 20.09.23/15.11.23/21.02.24/03.04.24/05.06.24 (5er-Serie) um 19.00 - 22.30 Uhr

Kursort: Schulküche und Theoriezimmer Hauswirtschaft Wynigen

Mitbringen: Kochschürze, Kursgeld am ersten Abend

Kosten: CHF 150.- & Lebensmittelkosten von rund CHF 25.- pro Abend

4

Staudenfreunde schmieden & schweissen

Dekorative Pflanzenstützen aus Metall schweissen

Leitung: Jakob Krähenbühl

Datum/Zeit: Freitag, 20. Oktober 2023 um 19.00 - 22.00 Uhr

Kursort: Schmiede Agramet, 3412 Heimiswil

Mitbringen: Arbeitshandschuhe

Kosten: CHF 70.- inklusive Material



5

Wie lernen Kinder mit Geld umgehen?

An diesem Elternabend werden Informationen darüber vermittelt, wie Ihr das Thema „Umgang mit Geld“ in Euren Erziehungsalltag integrieren und Eure Kinder beim Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit Geld unterstützen könnt. Die Themenschwerpunkte der Veranstaltung sind:

- Wie lernen Kinder und Jugendliche den Umgang mit Geld?
- Sackgeld ja oder nein?
- Was ist der Jugendlohn?

Leitung: Nadine Kaufmann, Budget- und Schuldenberatung Aargau - Solothurn

Datum/Zeit: Dienstag, 31. Oktober 2023 um 19.00 - 20.30 Uhr

Kursort: Uhlmannhaus, Gotthelfsaal

Kosten: Freiwilliger Beitrag

6

Froue Zmorge mit anschliessendem Vortrag „Ordnung Zuhause“

Als Geschenk für Deine Mitgliedschaft bei den Landfrauen Wynigen - Rumendingen geniesst du mit uns ein feines Frühstück. Der anschliessende Vortrag „Ordnung Zuhause“ ist freiwillig. Ballast abwerfen und im Zauber der Leichtigkeit leben. Spannende Inputs zweier Frauen umranden den Vormittag.

Leitung Vortrag: Sarah Lauener, Wynigen & Ruth von Allmen, Bärswil (InnOrdnung)

Datum/Zeit: Samstag, 11. November 2023 um 08.30 - ca. 11.30 Uhr

Kursort: Chnubelmilchbeizli, bei Hansueli und Esther Reinhard, Wil 261, 3474 Rüedisbach

Kosten: CHF 20.- für nicht Mitglieder - für Mitglieder gratis

7

Stabilität & Beweglichkeit neu vereinen - Pilates

Mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen aus dem Pilates und dem myofaszialen Training, setzen wir in diesem Kurs den Schwerpunkt auf die Stabilität und Beweglichkeit. Die tiefliegende Muskulatur im Becken- und Rumpfbereich wird eingehend trainiert. Zudem verbesserst Du durch Pilates deine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten. Das Training richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und Fitnessgrades. Während der Stunde kann gezielt auf Dich und deine Bedürfnisse eingegangen werden.

Leitung: Barbara Tabone, Bützberg
 Datum/Zeit: Immer montags: 13.11./20.11./27.11./04.12./11.12.2023 um 19.00 - 20.00 Uhr
 Kursort: Uhlmannhaus, Gotthelfsaal
 Mitnehmen: Bequeme Kleidung und ev. Mätteli
 Kosten: CHF 100.- für 5er Serie

8

Gospelworkshop Seeberg mit Band

Mit dem grandiosen 10 Jahre-Jubiläumsgospelworkshop vom Frühling 2023 wurden zahlreiche Herzen zum Schmelzen gebracht. Sei es als Sängerinnen und Sänger oder im Publikum. Es geht weiter mit dem Gospelworkshop Seeberg. Hast du Freude am Singen und an Gospelsongs, dann bist du hier genau richtig! Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Sängerinnen und Sänger aus benachbarten Gemeinden von nah und fern sind herzlich willkommen. In dieses Jahr wird in der Kirche Seeberg, wie auch in der Kirche Koppigen ein Gottesdienst gesanglich umrahmt.

Leitung: Adrian Menzi, Oeschstr. 6, 3424 Niederösch
 Datum/Zeit: Immer dienstags: 05.12./19.12.2023 & 09.01./23.01./06.02./20.02./05.03.2024 (Proben) jeweils 20.00 - 22.00 Uhr
 Hauptprobe, 09. März 2024 Kirche Seeberg 10.00 - 12.00 Uhr
 Gottesdienst, 10. März 2024 Kirche Seeberg 09.30 Uhr
 Gottesdienst, 10. März 2024 Kirche Koppigen 19.30 Uhr
 Kursort: Kirchgemeindehaus Bergstrasse 10, 3365 Seeberg
 Kosten: CHF 130.-

9

Zämä Guetzli backen

In geselliger Runde stellen wir Guetzli her und profitieren dabei nicht nur von verschiedenen Sorten, sondern vielleicht auch von Tipps und Tricks unserer Mitbäcker/-innen.

Leitung: Beatrix Aebi, Rüedisbach
 Datum/Zeit: Samstag, 09. Dezember 2023 um 09.00 - ca. 16.00 Uhr
 Kursort: Schulküche und Theoriezimmer Hauswirtschaft Wynigen
 Mitbringen: Teige, Dosen für Guetzli, ev. Kochschürze
 Kosten: ca. CHF 10.- bis 15.- für Mittagessen

10

Kochkurs: Weihnachtssküche | Gute Plaung - mehr Genuss!

In diesem Kurs lernst Du, wie sich ein festliches Menü für besondere Anlässe zaubern lässt. Für einen geglückten Start in den Kurs wird dir ein Apéro offeriert, welches Du zu Beginn geniessen kannst. Der Kurs selbst beinhaltet fünf Gänge, welche kulinarisch sowie optisch vieles zu bieten haben. Die neu erlernten Kreationen begeistern auch Deine Gäste zuhause.

Leitung: Pia Läng, Koch-mit in Koppigen
 Datum/Zeit: Dienstag, 12. Dezember 2023 um 18.30 - ca. 22.30 Uhr
 Kursort: Küche bei Koch-mit, St.Niklausstrasse 13, 3425 Koppigen
 Kosten: CHF 135.- pro Person inkl. Apéro, Essen, Wein, Getränke & Rezepte

11

Backe dein eigenes Brot - ein Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene

Wer liebt nicht den Geruch und den Geschmack von selbstgebackenem Brot? Du erlernst die Grundtechniken des Brotbackens und worauf besonders zu achten ist. Es werden verschiedene Varianten gezeigt, ein Brot zu backen. Unter der praxisnahen Anleitung unserer Kursleitung backt Ihr euer eigenes Brot, welches Ihr am Schluss des Kurses, nebst vielen Tipps und Tricks, mit nach Hause nehmen könnt.

Leitung: Team der Mühle Kleeb AG
 Datum/Zeit: Samstag, 13. Januar oder 20. Januar 2024 um 09.00 - ca. 12.30 Uhr
 Kursort: Mühle Kleeb AG, Dorfstrasse 20, 3418 Rüegsbach
 Mitnehmen: Schürze, Transportgefäß für Brot und Küchentuch
 Kosten: CHF 70.- pro Person inkl. Materialkosten & selbstgebackenes Brot

12

Natürlich Frau sein - Kurs zur Stärkung der Gesundheit der Frau

Die Teilnehmerinnen lernen die wichtigsten Erkrankungen rund um die Frau kennen (Wechseljahrsbeschwerden, prämenstruelles Syndrom, Periodenbeschwerden, Probleme im Intimbereich) und wie diese mit natürlichen Heilmitteln wie Spagyrik, Tinkturen, Tees und Aromatherapie behandelt oder unterstützt werden können. Ein spannender Abend, ganz im Sinne der Frau, wartet auf Dich.

Leitung: Helene Elmer, Drogistin HF, Inhaberin Swidro Drogerie Elmer in Bätterkinden
 Datum/Zeit: Freitag, 26. Januar 2024 um 19.30 - ca. 22.00 Uhr
 Kursort: Uhlmannhaus, Oberbühl - Chnubel
 Kosten: CHF 35.- (jede Teilnehmerin erhält ein Überraschungsgeschenk)



13

Kochdemo „Lust auf Schnelles“ - gekocht in 30 Minuten

Zuschauen, Neues lernen und anschliessend geniessen. Wer liebt dies nicht? In der Kochdemo dreht sich alles um schnelle und einfache Gerichte, die dennoch sehr lecker und gesund sind. Egal, ob Du ein vielbeschäftigter Profi oder ein Elternteil mit wenig Zeit bist, diese Demo ist auf alle zugeschnitten.

Leitung: Margrit Lauper, Äss-Stübli, Aarberg
 Datum/Zeit: Mittwoch, 07. Februar 2024 um 19.00 - ca. 22 Uhr
 Kursort: Schulküche und Theoriezimmer Hauswirtschaft Wynigen
 Mitbringen: Schreibzeug
 Kosten: CHF 60.- inkl. Essen & Kursdokumentation

14

Frau Chlämmerlisack - Vortrag #teamsälbermache

Hinter dem Pseudonym «Frau Chlämmerlisack» steckt Eveline. Frau Chlämmerlisack ist eine Motivations-Trainerin der etwas anderen Art. Die grossartige Mischung zwischen Wissen, Unterhaltung und Motivation begeistert von der ersten Minute an. Die Tipps von Frau Chlämmerlisack sind hilfreich und einfach. Und das bigoscht nicht nur in der Küche! Das alles «frei Schnauze» mit einer riesengrossen Portion Lebensfreude.

Leitung: Frau Chlämmerlisack, Eveline Beeli
 Datum/Zeit: Donnerstag, 21. März 2024 um 20.00 - ca. 21.00 Uhr mit anschliessendem Kaffee & Kuchen
 Kursort: Uhlmannhaus Wynigen, Gotthelfsaal
 Kosten: CHF 25.-

15

Zauberhafte Pustebumen

Die Pustebume bewegt sich sanft im Wind und die vielen Perlen schimmern im Licht. Du entscheidest, wie viele Perlen, wie gross und dicht deine Blume werden soll. Länge total: ca. 1,5 m (Stab inkl. Blume) / Durchmesser: ca. 33 cm (Bilder auf Webseite).

Leitung: Patricia Frieden, Thun
 Datum/Zeit: Samstag, 27. April 2024 um 09.30 - ca. 14.30 Uhr
 Kursort: Werkraum, Uhlmannhaus
 Mitnehmen: Spitzzange, Kombizange, Schere, Abwaschlappen, Schürze, enge Gartenhandschuhe, Papiertasche (Migros, Coop) für Transport.
 Kosten: CHF 125.- inkl. Material

16

Nachhaltigkeit im eigenen Garten - Permakultur für umweltbewusste Gärtner/innen

Einführung in die Permakultur, was ist Permakultur und woher kommt sie? Wie setzt die Familie Bleuler auf ihrem Hof Permakultur im Garten, in der Landwirtschaft und in der Landschaftsgestaltung konkret um. Wie könnten die einzelnen Kursteilnehmer/innen Permakultur in ihrem Umfeld umsetzen?

Leitung: Till und Nadine Bleuler, Badschwaendalp
 Datum/Zeit: Freitag, 07. Juni 2024 um 09.00 - ca. 18.00 Uhr
 Kursort: Badschwaendalp, 3457 Wasen
 Mitnehmen: Gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleider, Schreibunterlagen, ev. Foto oder Skizze eigener Garten
 Kosten: CHF 125.- inkl. Verpflegung Znüni, Mittag und Zvieri

17

Erlebe die Magie der Natur - Offener Garten mit Kaffee & Kuchen

Die Besichtigung eines fremden, gibt Ideen für den eigenen - vielleicht neuen - Garten und ist ein willkommener Anlass, für den Austausch von Wissen und Erfahrung.

Leitung: Christine Steiner, Wynigen
 Datum/Zeit: Mittwoch, 19. Juni 2024 ab 14.00
 Kursort: «Weidhüsi», Kappelenweid 165, 3472 Wynigen
 Kosten: Freiwilliger Beitrag für Kaffee & Kuchen

Adventsfenster in der Gemeinde Wynigen - Rumendingen

Ein Adventsfenster kann ein weihnachtlich geschmücktes Fenster sein oder einfach eine Figur, die auf der Treppe steht. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der Weihnachtsgedanke zählt und das Datum des jeweiligen Tages sollte sichtbar sein. Wer möchte, kann den Besuchern, passend zur Jahreszeit, etwas Kulinarisches anbieten.

Anmeldungen mit Wunschkdatum, evt. auch ein zweites Datum, Zeitangabe und Hinweis mit oder ohne Ausschank, nehmen wir gerne bis 11. Oktober 2023 entgegen.

Schön wäre es, wenn sich Personen und Familien aus unterschiedlichen Ortsteilen sowie aus Rumendingen anmelden.

Die Liste der teilnehmenden Adventsfenster werden im der Wyniger-Poscht, im Gemeindeblatt Rumendingen und auf unserer Homepage www.landfrauen-wy-ru.ch publizieren.

Anmeldung bis 11. Oktober 2023 an Trudi Kohler, Tel. 079 675 54 75 oder trudi.kohler@besonet.ch

.....

*Sichere Dir jetzt deinen Platz
und melde dich noch heute für unsere
beliebten Kurse an:*

Anmelden auf www.landfrauen-wy-ru.ch

Via QR-Code auf die Webseite gelangen



Bei Fragen: 033 744 18 61 (Michaela Schönauer)

Wichtige Infos:

- ✓ Die Anmeldungen via Webseite werden automatisch bestätigt via E-Mail.
- ✓ Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen begrenzt. Frühere Anmeldungen haben deshalb Vorrang. Alle Anmeldefristen sind auf der Webseite aufgeführt.
- ✓ Männer sind bei unseren Kursen herzlich willkommen.
- ✓ Weitere Infos, AGB's oder Bilder der Kurse findest du auf unserer Webseite.
- ✓ Die angegebenen Preise gelten für Mitglieder. Nicht-Mitglieder bezahlen einen Aufpreis von CHF 5.-.

Vorinformation:

Der Samichlaus kommt am **06. Dezember 2023** wieder nach Wynigen (genauere Infos im Gemeindeblatt).

Im Juni 2024 findet zum Abschluss der Kurssaison die Landfrauen Reise statt.
Genauere Infos und Anmeldung werden an der Hauptversammlung bekannt gegeben!

Die Hauptversammlung findet am **21. Februar 2024** statt
und das Landfrauenbeizli am **10. März 2024**. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

Haben wir Dich neugierig gemacht, auf unseren Verein? Wir freuen uns jederzeit über neue Mitglieder, welche unseren Verein bereichern. Melde Dich bei einem unserer Vorstandsmitglieder oder direkt auf unserer Webseite als neues Mitglied an.

Wir freuen uns auf Dich!

*Der Vorstand der Landfrauen
Wynigen - Rumedingen freut sich über
zahlreiche Anmeldungen für unsere Kurse!*

